

UN ESTILO DE VIDA COMPROMETIDO CON LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA MEJORA LA MEMORIA EMOCIONAL

Bossio Maximiliano & Justel Nadia

Laboratorio Interdisciplinario de Neurociencia Cognitiva; CEMSC3; UNSAM; CONICET

m.alejbossio@gmail.com - nadiajustel@conicet.gov.ar

Introducción

Las investigaciones indican que la actividad física, entendida como toda aquella activación musculoesquelética que se lleva a cabo por al menos 10 minutos de forma continua, mejoraría las funciones cognitivas en poblaciones con un amplio rango de edades. Estos efectos pueden observarse empleando estudios por neuroimagen, pero también utilizando evaluaciones comportamentales.

Objetivos

El presente trabajo tuvo por objetivo evaluar el efecto de tener un estilo de vida físicamente activo sobre la memoria emocional en adultos jóvenes y tardíos.

Métodos

Participantes

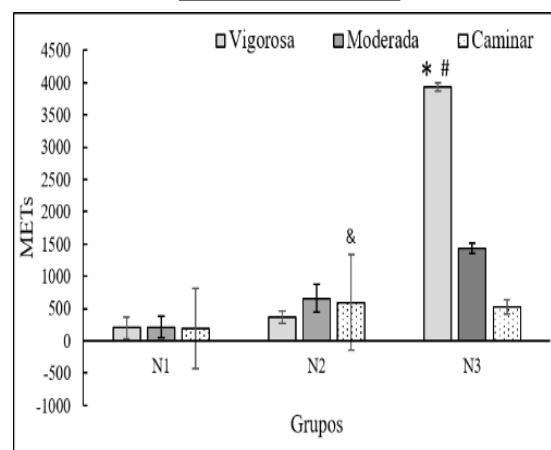
Se contó con la participación de 44 adultos (rango edad: 18 – 58 años) provenientes de las provincias de Buenos Aires y Chubut, Argentina. Los sujetos fueron divididos según su nivel de actividad aeróbica/deportiva en tres grupos: bajo, moderado y alto.

Procedimiento

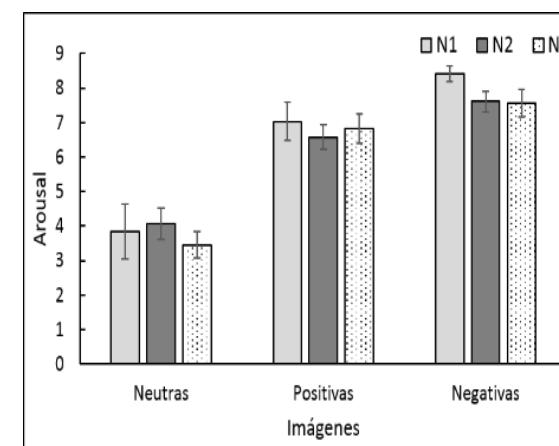
Todos los sujetos firmaron un consentimiento informado, aceptando participar en el estudio. Luego, cada uno llevó a cabo un auto-reporte dando cuenta de la cantidad y tipo de actividad física realizadas en una semana habitual. En cuanto a la memoria emocional, los participantes observaron 36 imágenes las IAPS (International Affective Pictures System; 12 con valencia positiva, 12 con valencia negativa y 12 neutras). Luego se evaluó su recuerdo y reconocimiento (de modo inmediato y diferido).

Resultados

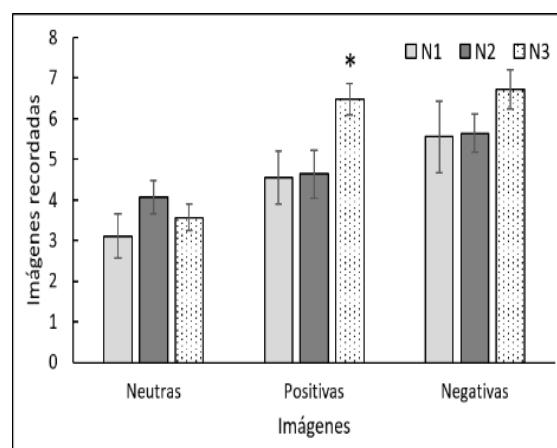
Nivel Aeróbico



Arousal



Recuerdo Libre Inmediato



Reconocimiento Inmediato

Grupos	Neutras	Positivas	Negativas
N1	11.22 (0.46)	11.33 (0.33)	10.78 (0.43)
N2	11.57 (0.23)	10.71 (0.30)	10.93 (0.49)
N3	11.9 (0.07)	11.55 (0.19)	11.90 (0.07)

Conclusiones

Se halló que los sujetos con nivel alto de actividad física, a diferencia de los grupos con nivel moderado y bajo, se desempeñaban mejor de manera inmediata, tanto en el recuerdo libre como en el reconocimiento. Esto nos permite pensar que, al menos en este estudio, la actividad física adoptada como estilo de vida, mostraría tener efectos favorables en el recuerdo de estímulos visuales vinculados a emociones positivas.